



CONTEMPLATIO®

DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

PYRBAUM – POSTBAUER-HENG – BERG BEI NEUMARKT

DEUTSCHLANDS
LÄNGSTER WANDERWEG
FÜR ACHTSAMKEIT UND
MEDITATION

www.innehalten-region.de/contemplatio



Postbauer-Heng



Markt Pyrbaum



Berg bei Neumarkt

WWW.INNEHALTEN-REGION.DE

INNEHALTEN | REGION
ruhe | stillte | ankommen

JOHANN BECK CONSULTING
BELASSEN
ERFOLGREICH.

Foto der Kaltenbachquelle – © User "Rainer", www.komoot.de



**„Mögen alle Wesen
in allen Welten
tiefen inneren Frieden finden.“**

CONTEMPLATIO

ist Deutschlands längster Wanderweg
für Achtsamkeit und Meditation.

Sie wandern in wunderbarer Natur
entlang meditativer, spiritueller Orte
um bei sich selbst anzukommen.

Erforschen Sie beim Wandern
Ihre Offenheit
für die Wahrnehmung der Natur,
die Besinnung
auf das Wesentliche,
und das Leben,
wie es sich im Augenblick entfaltet.

Immer im Vertrauen auf das,
was Sie selbst spüren,
wenn es still wird.

Allgemeines

Weltanschaulich offen

Der CONTEMPLATIO führt Sie vor allem entlang christlich spiritueller Orte, die die Region seit Jahrhunderten prägen. Er versteht sich aber als weltanschaulich offener Pilger- und Begegnungsweg. Egal welcher Religion oder spirituellen Lehre Sie angehören und natürlich auch, wenn Sie Agnostiker oder Atheist sind, der Weg lädt dazu ein, meditativ in sich zu gehen. Sich selbst zu erforschen, um mehr über sich zu erfahren.

Stilles Gehen

Sie werden vor allem zur Ruhe und zu sich kommen, wenn Sie alleine in der Stille gehen. Sind Sie im Paar oder der Gruppe unterwegs, sollten Sie immer wieder Wegstrecken für stilles Gehen vereinbaren.

Meditativ basierte Übungen

Zu verschiedenen Abschnitten empfehlen wir jeweils meditative Übungen. Mehr Informationen dazu finden Sie unter: www.innehalten-region.de/contemplatio

Wegführung

Der CONTEMPLATIO folgt meist vorhandenen Wanderwegen, weil wir ihn möglichst naturschonend anlegen wollten. Folgen Sie jeweils diesem Wandersymbol:



Gelassenheit üben

Da wir den CONTEMPLATIO, wo möglich, durch sehr ländliche Landschaften führen, bitten wir Sie, sich vorab gut über die Anbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Verpflegungs- und Übernachtungsmöglichkeiten zu informieren. Die Touristik-Informationen oder die Gemeinden helfen gerne weiter.

Letztendlich sehen wir das Wandern auf dem CONTEMPLATIO aber weniger als ein durchorganisiertes Wanderevent, das möglichst bequem auch noch die kleinsten Steinchen aus dem Weg räumt. Das Leben bringt immer Herausforderungen mit sich, an denen wir Gelassenheit üben können. Um es mit Laotse zu sagen: „Was ist, das ist. Wie du damit umgehst, ist dein Beitrag zum Leben.“

Komplette Wegstrecke

Pyrbaum – Postbauer-Heng – Berg b. Neumarkt
27,96 km Gesamtstrecke
236,1 hm Höhenaufstieg





CONTEMPLATIO
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

PYRBAUM – POSTBAUER-HENG – BERG BEI NEUMARKT

POSTBAUER-HENG - BERG

Länge: 20,4 km | Höhengaufstieg: 210 m

PYRBAUM - POSTBAUER-HENG

Länge: 7,6 km | Höhengaufstieg: 26 m

PYRBAUM

POSTBAUER-HENG

BERG

Sindlbach

Dillberg

Seligenporten

Pyrbaum

Unsere Empfehlungen auf dem Weg

Seligenporten:

- Stollensepfelhaus mit Klosterhof
- Klosterkirche

Pyrbaum:

- Büttler Tor und Neumarkter Tor
- Marktplatz mit Brunnen
- Schlossgrabenareal
- evang. und kath. Kirche
- Eiche am Dachsbau

Interessante Links zur Information:

-  www.klosterkirche-seligenporten.info
-  www.stollensepfelhaus.info
-  www.schlossgrabenareal.info



C CONTEMPLATIO
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

Ich finde Stille, halte Stille

HANTRA-SINGEN

Diese Station, hier am CONTEMPLATIO, lädt Dich dazu ein Mantra-Singen zu hören. Das Mantra auf dieser Tablett kannst Du mit Deiner Smartphone über den QR-Code aufrufen. Es dauert ca. 10 Minuten.

Das Mantra helfen uns beim Versenkeln. Wir können uns mit jedem Mantra eine kurze innere Auszeit nehmen. Das Gedankenschaubild macht Pause, wir können Anklage schärfen aus dem unerschöpflichen Gedankentat in uns. Das Herz, unerschöpflich. Teil unseres vegetativen Nervensystems, kann nicht werden, uns, eigenständig, Emergencyplan aufbauen und bei Erholung sorgen.

Rufe das Mantra mit dem Smartphone auf. Dann drücke auf Pause und finde eine Platz, an dem Du gerne stehst, sitzen oder auch liegen möchtest. Von Vorteil ist, wenn Du Hochhörer dabei hast.

Nur eine eine Zeit lang einfach nur ein und aus. Wenn möglich eine durch die Hand und schreibe die Hände. Die Lippen liegen entspannt aufeinander. Kopf entspannt zu Ruhe. Dann schreibe den Ausatm ein.

Halb die ersten Zellen an, die sich immer wiederholen und beginne schrittweise mehrmals zu singen. Wenn wir nur aufhören, haben Gedanken und andere Ablenkungen mehr Möglichkeiten uns wieder zu besetzen. Wenn wir anständig singen, dann bildet unsere Wahrnehmung bei dem Mantra und so können ihre Wirkung entfalten. Gerne darfst Du mehrfach auch laut singen.

Wenn das Mantra gesendet hat, dann lass Dir noch etwas Zeit, um nachzusprechen. Wenn wir ein Oratorien da sind, dann sollte eine mobile Lautsprecherbox helfen. Zu Beginn jeder für sich stehen, gemeinsam singen und dann ausatmen lassen.

Das Mantra hat Sublime These eingearbeitet, die diese Mantra von allem gemeinsam mit Glauben singt. Um die Erholung der Mantra-Singen ermöglicht vielen Menschen zugänglich zu machen, haben wir mehrere dieser Tablett entlang des CONTEMPLATIO eingebaut.

Viel Freude beim Vorlesen bei Dir selbst.

 Positionierung  Markt Pyrbaum  Berg bei Neumarkt

WWW.INNEHALTEN-REGION.DE

C CONTEMPLATIO
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

Ich lad die Freude zu mir ein

HANTRA-SINGEN

Diese Station, hier am CONTEMPLATIO, lädt Dich dazu ein Mantra-Singen zu hören. Das Mantra auf dieser Tablett kannst Du mit Deiner Smartphone über den QR-Code aufrufen. Es dauert ca. 10 Minuten.

Das Mantra helfen uns beim Versenkeln. Wir können uns mit jedem Mantra eine kurze innere Auszeit nehmen. Das Gedankenschaubild macht Pause, wir können Anklage schärfen aus dem unerschöpflichen Gedankentat in uns. Das Herz, unerschöpflich. Teil unseres vegetativen Nervensystems, kann nicht werden, uns, eigenständig, Emergencyplan aufbauen und bei Erholung sorgen.

Rufe das Mantra mit dem Smartphone auf. Dann drücke auf Pause und finde eine Platz, an dem Du gerne stehst, sitzen oder auch liegen möchtest. Von Vorteil ist, wenn Du Hochhörer dabei hast.

Nur eine eine Zeit lang einfach nur ein und aus. Wenn möglich eine durch die Hand und schreibe die Hände. Die Lippen liegen entspannt aufeinander. Kopf entspannt zu Ruhe. Dann schreibe den Ausatm ein.

Halb die ersten Zellen an, die sich immer wiederholen und beginne schrittweise mehrmals zu singen. Wenn wir nur aufhören, haben Gedanken und andere Ablenkungen mehr Möglichkeiten uns wieder zu besetzen. Wenn wir anständig singen, dann bildet unsere Wahrnehmung bei dem Mantra und so können ihre Wirkung entfalten. Gerne darfst Du mehrfach auch laut singen.

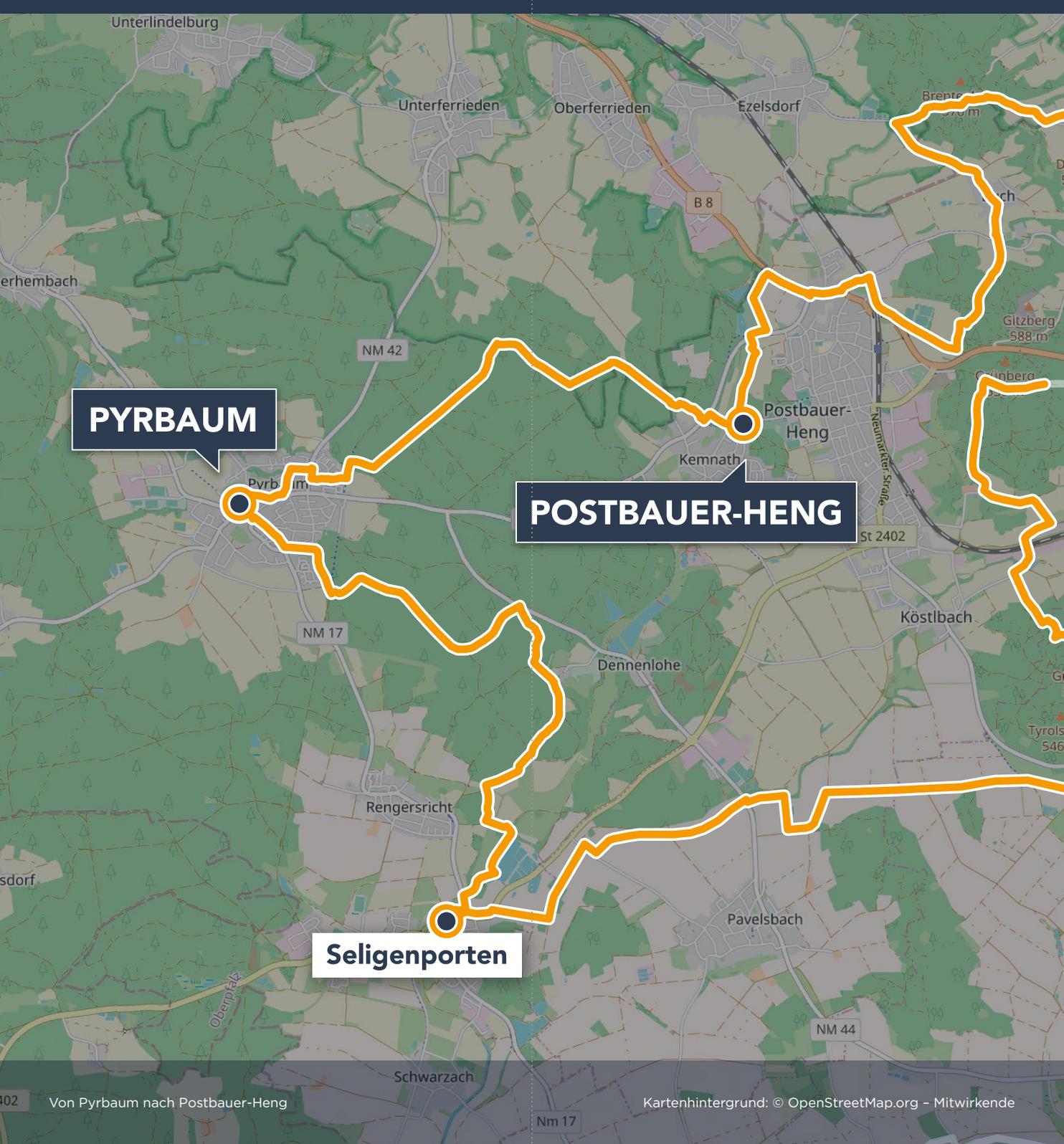
Wenn das Mantra gesendet hat, dann lass Dir noch etwas Zeit, um nachzusprechen. Wenn wir ein Oratorien da sind, dann sollte eine mobile Lautsprecherbox helfen. Zu Beginn jeder für sich stehen, gemeinsam singen und dann ausatmen lassen.

Das Mantra hat Sublime These eingearbeitet, die diese Mantra von allem gemeinsam mit Glauben singt. Um die Erholung der Mantra-Singen ermöglicht vielen Menschen zugänglich zu machen, haben wir mehrere dieser Tablett entlang des CONTEMPLATIO eingebaut.

Viel Freude beim Vorlesen bei Dir selbst.

 Positionierung  Markt Pyrbaum  Berg bei Neumarkt

WWW.INNEHALTEN-REGION.DE



PYRBAUM

POSTBAUER-HENG

Seligenporten

Postbauer-Heng

Unsere Empfehlungen auf dem Weg

- Deutschordensschloss mit Barockkirche St. Johannes und Fürstenloge
- Goldkegelplatz
- Dillberg mit dem Weg der Poesie.



Interessante Links zur Information:



www.postbauer-heng.de



www.postbauer-heng.de/kultur-im-schloss/

CONTEMPLATIO
 DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

Zu mir finden mit mir sein

HANTRA-SINGEN

Diese Station, das am CONTEMPLATIO, bist Du dich aus dem Mantra-Singen zu über. Das Mantra auf dieser Zeit ist: Du mit dem Inneren Schatz über dem Ort-Come auf. Es ist ein Ja, nicht Nein.

Die Mantra helfen uns beim meditativen. Wie können wir mit jedem Mantra eine kurze innere Aussprache nehmen. Das Gedanken-Konzept macht Freude, wir können Kraft schaffen aus dem inneren göttlichen Quellen hat es in uns. Das Mantra helfen, Teil unseres vegetativen Nervensystems, kann sehr werden, uns regenerieren. Entspannungs- und Fokus und für Erholung sorgen.

Bitte das Mantra mit dem Smartphone auf. Dann drücke auf Pause und finde einen Platz, an dem Du gerne stehen, sitzen oder auch liegen möchtest. Vor Vorteil ist, wenn Du Kopfhörer dabei hast.

Nur eine Zeit lang einfach nur an und aus. Wenn möglich ohne durch die Nase und schließt die Augen. Die Lippen liegen entspannt aufeinander. Kinn liegt an Hals. Dann schließt die Augen.

Hör Dir die ersten Zellen an, die sich immer wiederholen und beginne schrittweise mitzugehen. Wenn wir nur aufhören, haben Gedanken und andere Abhängigkeiten im Hintergrund und wieder zu denken. Wenn wir einfach mitgehen, dann findet unsere Aufmerksamkeit bei den Mantra und wir können ihre Wirkung erleben. Gerne darfst Du natürlich auch laut mitgehen.

Wenn das Mantra beendet hat, dann lass Dir noch etwas Zeit, um nachzuspüren. Wenn dir die Grassen da sind, dann nimm eine meditative Laugenschüssel zuhause. Zu Beginn jeder für sich atmen, gemeinsam singen und dann ausatmen lassen.

Die Mantra hat keine Preisempfehlung. Die diese Mantra sind allen gemeinsam mit Grassen singt. Um die Erfahrung des Mantra-Singens möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen, haben wir mehrere dieser Tablet-Druck CONTEMPLATIO angebracht.

Viel Freude beim Verwalten bei Dir selbst.

Postbauer-Heng

Markt Pyramon

Berg bei Neumarkt

www.innehalten-region.de

INHALTE REGION

Postbauer-Heng

CONTEMPLATIO
 DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

Schweigen, atmen, einfach nur sein

HANTRA-SINGEN

Diese Station, das am CONTEMPLATIO, bist Du dich aus dem Mantra-Singen zu über. Das Mantra auf dieser Zeit ist: Du mit dem Inneren Schatz über dem Ort-Come auf. Es ist ein Ja, nicht Nein.

Die Mantra helfen uns beim meditativen. Wie können wir mit jedem Mantra eine kurze innere Aussprache nehmen. Das Gedanken-Konzept macht Freude, wir können Kraft schaffen aus dem inneren göttlichen Quellen hat es in uns. Das Mantra helfen, Teil unseres vegetativen Nervensystems, kann sehr werden, uns regenerieren. Entspannungs- und Fokus und für Erholung sorgen.

Bitte das Mantra mit dem Smartphone auf. Dann drücke auf Pause und finde einen Platz, an dem Du gerne stehen, sitzen oder auch liegen möchtest. Vor Vorteil ist, wenn Du Kopfhörer dabei hast.

Nur eine Zeit lang einfach nur an und aus. Wenn möglich ohne durch die Nase und schließt die Augen. Die Lippen liegen entspannt aufeinander. Kinn liegt an Hals. Dann schließt die Augen.

Hör Dir die ersten Zellen an, die sich immer wiederholen und beginne schrittweise mitzugehen. Wenn wir nur aufhören, haben Gedanken und andere Abhängigkeiten im Hintergrund und wieder zu denken. Wenn wir einfach mitgehen, dann findet unsere Aufmerksamkeit bei den Mantra und wir können ihre Wirkung erleben. Gerne darfst Du natürlich auch laut mitgehen.

Wenn das Mantra beendet hat, dann lass Dir noch etwas Zeit, um nachzuspüren. Wenn dir die Grassen da sind, dann nimm eine meditative Laugenschüssel zuhause. Zu Beginn jeder für sich atmen, gemeinsam singen und dann ausatmen lassen.

Die Mantra hat keine Preisempfehlung. Die diese Mantra sind allen gemeinsam mit Grassen singt. Um die Erfahrung des Mantra-Singens möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen, haben wir mehrere dieser Tablet-Druck CONTEMPLATIO angebracht.

Viel Freude beim Verwalten bei Dir selbst.

Postbauer-Heng

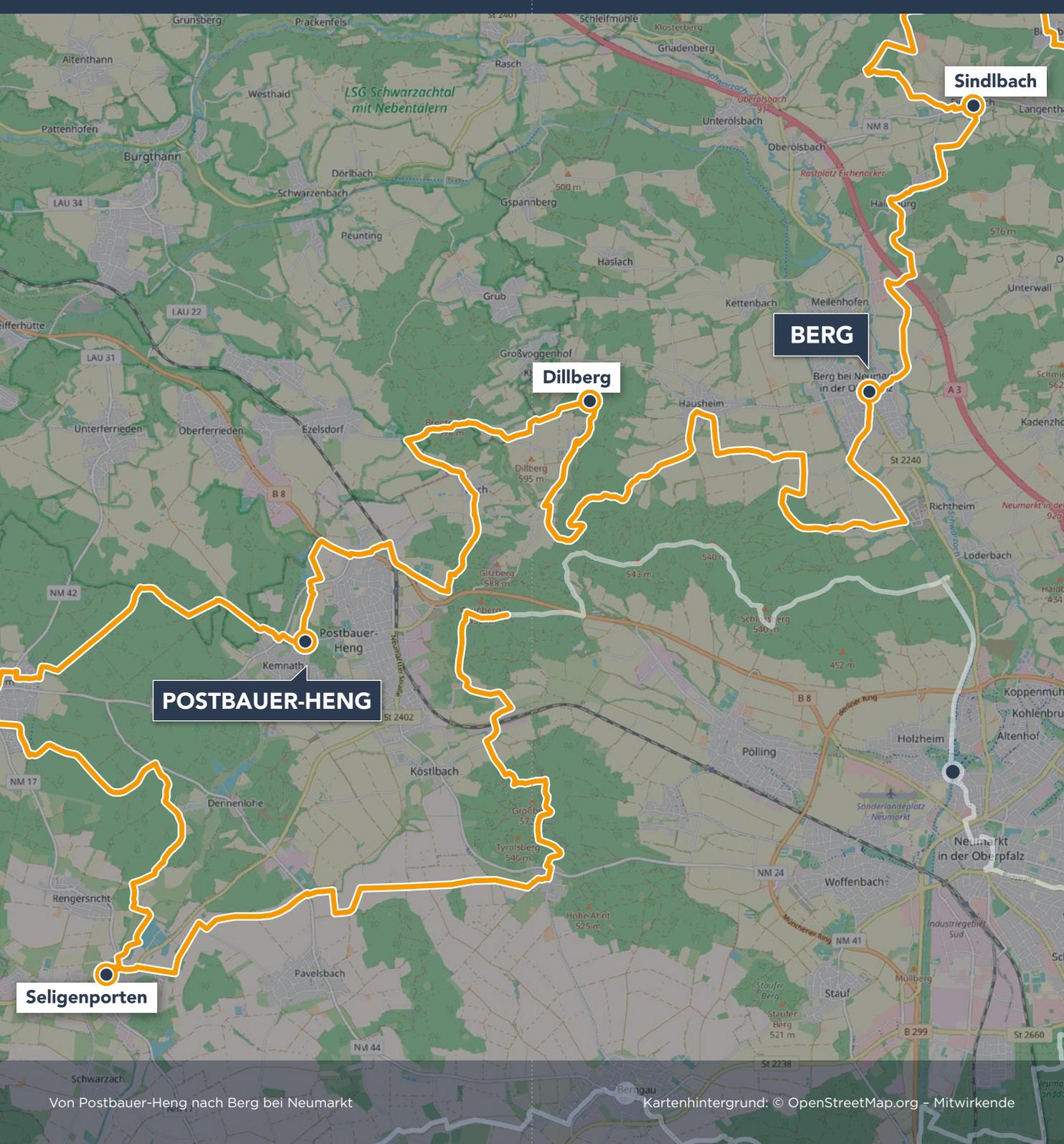
Markt Pyramon

Berg bei Neumarkt

www.innehalten-region.de

INHALTE REGION

Postbauer-Heng



Sindlbach

BERG

Dillberg

POSTBAUER-HENG

Seligenporten

LSG Schwarzbachtal mit Nebentalern

Berg bei Neumarkt

Unsere Empfehlungen auf dem Weg

Berg bei Neumarkt:

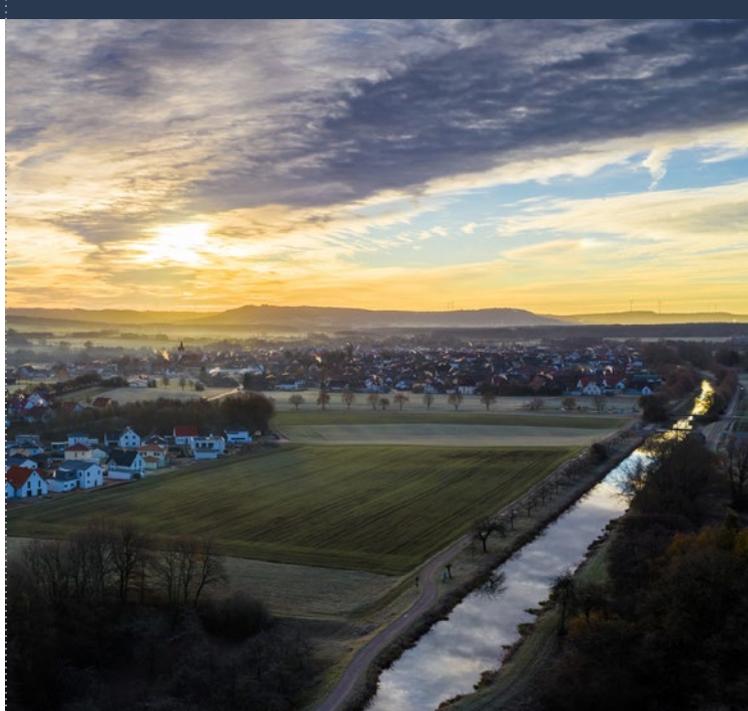
- Kaltenbachquelle
- Ludwig Donau Main Kanal

Sindlbach:

- St. Jakobuskirche auf dem Jakobsweg

Interessante Links zur Information:

-  www.berg-opf.de
-  www.gstanzl-radlweg.de
-  www.ludwig-donau-main-kanal.de/kunst-am-kanal/
-  www.innehalten-region.de/gelassenheitswege/brotzeit-weg



C CONTEMPLATIO
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

In mir ist Ruhe

HANTRA-SINGEN

Diese Station, hier am CONTEMPLATIO, bist Du dich ein Mantra Singen zu über. Die Mantra auf dieser Table Kanale Du und Deinen Smartphone über das QR-Code aufrufen. Es dauert ca. 40M Minuten.

Die Mantra helfen uns beim meditative, wie können uns mit jedem Mantra eine kurze innere Auszeit nehmen. Das Gedankenkanal macht Pause, wir können nicht schäfer aus dem unruhigen Zustand bei uns. Das Herzensgefühl, Teil unseres vegetativen Nervensystems, kann aktiv werden, uns regenerieren, Entspannung aufbauen und für Erholung sorgen.

Rufe das Mantra mit dem Smartphone auf. Dann drücke auf Pause und finde einen Platz an dem Du gerne sitzest, sitzen oder auch liegen möchtest. Von Vorteil ist, wenn Du Kopfhörer absetzt.

Hier gerne eine Zeit lang einfach nur an und aus. Wenn möglich gerne durch die Nase und schließt die Augen. Die Lippen liegen entspannt aufeinander. Können langsam zu Rufe. Dann schließt das Audio an.

Hör Dir die ersten Zellen an, die sich immer wiederholen und beginne schrittweise mitzugehen. Wenn wir nur aufhören, haben Gedanken und andere Abhängen mehr Möglichkeiten und wieder zu besetzen. Wenn wir endlich mitgehen, dann bildet unsere Aufmerksamkeit bei dem Mantra und sie können ihre Wirkung entfalten. Gerne darf Du nachfolgend auch laut mitgehen.

Wenn das Mantra beendet hat, dann lass Dir noch etwas Zeit, um nachzupolieren. Wenn Du an Orte da sind, dann wäre eine mobile Ladegeräte schön. Zu Beginn oder für sich allein, gemeinsam gehen und dann auszugehen lassen.

Die Mantra hat keine These angeden, die diese Mantra vor allem gemeinsam mit Gassen singt. Um die Erholung des Mantra Singen ermöglicht jedes Menschen zugänglich zu machen, haben wir mehrere dieser Table entlang des CONTEMPLATIO angebracht.

Viel Freude beim Vorlesen bei Dir selbst.

WWW.INNEHALTEN-REGION.DE  

C CONTEMPLATIO
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

Wo so viel Schatten sind

HANTRA-SINGEN

Diese Station, hier am CONTEMPLATIO, bist Du dich ein Mantra Singen zu über. Die Mantra auf dieser Table Kanale Du und Deinen Smartphone über das QR-Code aufrufen. Es dauert ca. 40M Minuten.

Die Mantra helfen uns beim meditative, wie können uns mit jedem Mantra eine kurze innere Auszeit nehmen. Das Gedankenkanal macht Pause, wir können nicht schäfer aus dem unruhigen Zustand bei uns. Das Herzensgefühl, Teil unseres vegetativen Nervensystems, kann aktiv werden, uns regenerieren, Entspannung aufbauen und für Erholung sorgen.

Rufe das Mantra mit dem Smartphone auf. Dann drücke auf Pause und finde einen Platz an dem Du gerne sitzest, sitzen oder auch liegen möchtest. Von Vorteil ist, wenn Du Kopfhörer absetzt.

Hier gerne eine Zeit lang einfach nur an und aus. Wenn möglich gerne durch die Nase und schließt die Augen. Die Lippen liegen entspannt aufeinander. Können langsam zu Rufe. Dann schließt das Audio an.

Hör Dir die ersten Zellen an, die sich immer wiederholen und beginne schrittweise mitzugehen. Wenn wir nur aufhören, haben Gedanken und andere Abhängen mehr Möglichkeiten und wieder zu besetzen. Wenn wir endlich mitgehen, dann bildet unsere Aufmerksamkeit bei dem Mantra und sie können ihre Wirkung entfalten. Gerne darf Du nachfolgend auch laut mitgehen.

Wenn das Mantra beendet hat, dann lass Dir noch etwas Zeit, um nachzupolieren. Wenn Du an Orte da sind, dann wäre eine mobile Ladegeräte schön. Zu Beginn oder für sich allein, gemeinsam gehen und dann auszugehen lassen.

Die Mantra hat keine These angeden, die diese Mantra vor allem gemeinsam mit Gassen singt. Um die Erholung des Mantra Singen ermöglicht jedes Menschen zugänglich zu machen, haben wir mehrere dieser Table entlang des CONTEMPLATIO angebracht.

Viel Freude beim Vorlesen bei Dir selbst.

WWW.INNEHALTEN-REGION.DE  



CONTEMPLATIO®
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

PYRBAUM – POSTBAUER-HENG – BERG BEI NEUMARKT

POSTBAUER-HENG - BERG

Länge: 20,4 km | Höhenanstieg: 210 m

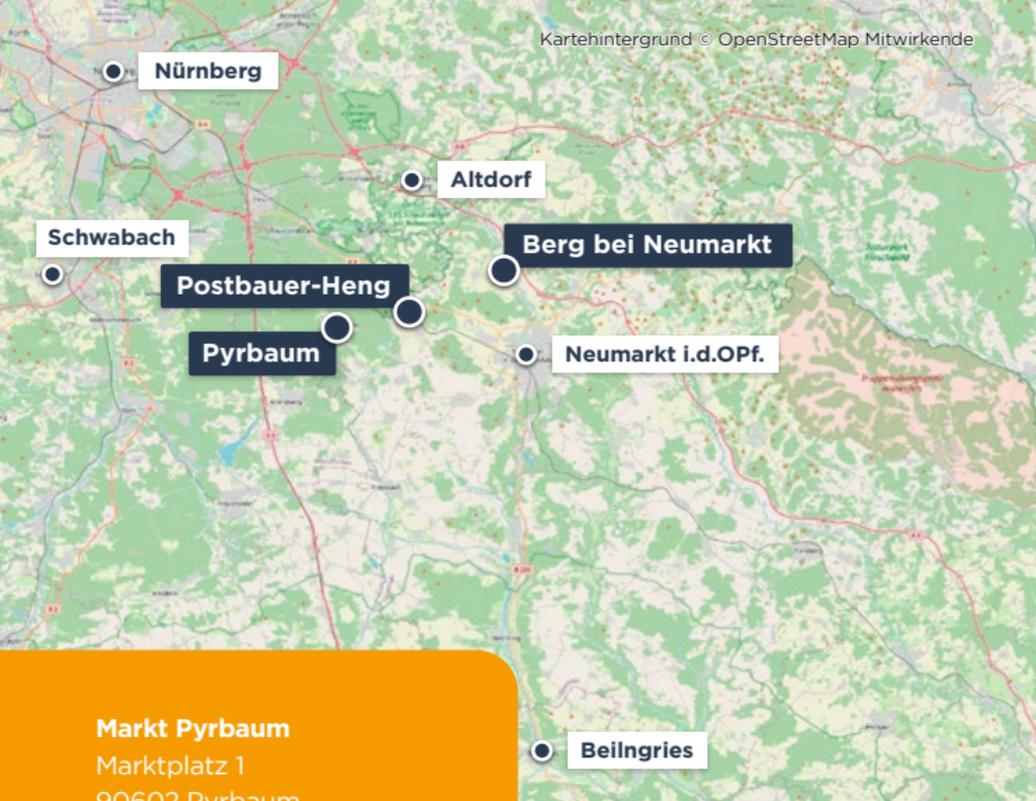
PYRBAUM - POSTBAUER-HENG

Länge: 7,6 km | Höhenanstieg: 26 m

PYRBAUM

POSTBAUER-HENG

BERG



Markt Pyrbaum

Marktplatz 1
90602 Pyrbaum
Tel: 09180 9405 - 0
Fax: 09180 9405 - 25
info@pyrbaum.de
www.pyrbaum.de

Markt Postbauer-Heng

Centrum 3
92353 Postbauer-Heng
Tel: 09188 / 9406 - 0
Fax: 09188 / 9406 - 10
info@postbauer-heng.de
www.postbauer-heng.de

Berg bei Neumarkt i.d.OPf.

Herrnstr. 1
92348 Berg b. Neumarkt i.d.OPf.
Tel: 09189 / 44 11 - 0
Fax: 09189 / 44 11 - 44
gemeinde@berg-opf.de
www.berg-opf.de

Projektierung:

Johann Beck Consulting
Lindenstraße 18 · Pilsach
Web: www.mach-mal-om.de

Bildnachweise:

www.komoot.de - User "Rainer"
Gemeinde Pyrbaum
Gemeinde Postbauer-Heng
Gemeinde Berg
Christian Amthor

Audios:

Sabine Thies

Gestaltung:

calmar creativ GbR
Willi-Graf-Straße 2 · 92348 Berg
www.calmar-creativ.com

www.innehalten-region.de/contemplatio



Postbauer-Heng



Markt Pyrbaum



Berg bei Neumarkt

WWW.INNEHALTEN-REGION.DE

INNEHALTEN | REGION
ruhe | stille | ankommen

JOHANN BECK CONSULTING
GELASSEN
ERFOLGREICH.